

## دیابت: چگونه آن را تدبیر کنیم ABOUT DIABETES: WORKING IT OUT

### 1. انواع دیابت چیست؟ (What are the types of diabetes?)

سه نوع دیابت وجود دارد:

- دیابت نوع 1 – قبلاً به آن دیابت نوجوانان می گفتند. این نوع دیابت، هنگامی رخ می دهد که سلول های جزیره ای واقع در پانکراس (لوزالمعده)، نابود می شوند و به همین دلیل، نمی توانند انسولین تولید کنند. دیابت نوع 1، اغلب اوایل کودکی تشخیص داده می شود، ولی ممکن است در هر سنی بروز کند. در حدود 5 تا 10 درصد افراد مبتلا به دیابت، دچار نوع 1 می باشند. عامل ایجاد کننده ی آن، دستگاه دفاعی بدن است که به پانکراس حمله می کند و ارتباطی با عوامل مربوط به شیوه ی زندگی افراد ندارد.
- دیابت نوع 2 – نزدیک به 90 درصد افراد مبتلا به دیابت را تشکیل می دهد. این بیماری، با شیوه ی زندگی شما ارتباط دارد و حاصل چگونگی مراقبت شما از خودتان می باشد. ممکن است بتوانید با انجام فعالیت بدنی بیشتر، خوردن غذاهای سالم، کم کردن وزن و نگهداری وزن مناسب خود، پیدایش این نوع بیماری را به تعویق انداخته و یا حتی، از ایجاد آن جلوگیری کنید.
- دیابت بارداری (Gestational) – دیابتی است که در بعضی از زنان باردار، در اواخر دوران حاملگی اتفاق می افتد و معمولاً، پس از تولد نوزاد برطرف می شود.

### 2. دیابت نوع 2، چگونه بر بدن انسان تأثیر می گذارد؟ (How does type 2 diabetes affect the body?)

بدون دیابت	دیابت نوع 2
هنگام فرآیند هضم، کربوهیدرات ها (انواع قند و نشاسته در غذا) به گلوکز، که همان قند خون یا شکر خون است، تبدیل می شوند.	اتصال گیرنده های انسولین، نمی تواند گلوکز کافی را به داخل سلول ها جذب کند. پانکراس، انسولین کافی برای غلبه بر این "مقاومت به انسولین" تولید نمی کند.
گلوکز، در جریان خون گردش می کند و به عنوان منبع غذای سلول های بدن، مورد استفاده قرار می گیرد. پانکراس، انسولین تولید می کند تا به جذب قند خون توسط سلول های بدن، کمک نماید.	جذب قند خون به داخل سلول ها، به دو دلیل کاهش می یابد: الف) گیرنده های انسولینی کمی وجود دارد. ب) گیرنده های انسولینی موجود، ممکن است به خوبی عمل نکنند.
انسولین با گیرنده ها، که پروتئین های واقع در سطح سلول هستند، اثر متقابل دارد. هنگامی که انسولین به گیرنده می چسبد، یک سری وقایع در داخل سلول اتفاق می افتد که منجر به جذب گلوکز توسط سلول های بدن می گردد.	سلول های چربی موجود در شکم، هورمون هایی تولید می کنند که عملکرد انسولین را مختل می نماید.
این فرآیند، قند خون بدن را به میزان طبیعی برمی گرداند.	چون انسولین نمی تواند بدرستی عمل کند و همچنین، انسولین کافی تولید نمی شود، حرکت گلوکز به داخل سلول ها محدود شده و میزان قند خون افزایش می یابد.

### 3. چه عواقب دیگری در ارتباط با دیابت وجود دارد؟ (What are the conditions associated with diabetes?)

اگر دیابت درمان نشود و یا بطور ناقص کنترل گردد، می تواند عوارض متعددی را باعث شود، از جمله:

- بیماری قلبی و یا سکته ی مغزی
- بیماری کلیوی
- بیماری چشمی
- مشکلات نعوظ (ناتوانی جنسی)
- آسیب به اعصاب

اولین قدم در جهت پیشگیری یا به تعویق انداختن شروع این عوارض، دانستن عوامل خطر آفرین دیابت، علاوه بر علائم و نشانه های این بیماری است.

#### 4. عوامل خطر آفرین دیابت کدامند؟

##### (What are the risk factors for diabetes?)

اگر 40 سال یا بیشتر سن دارید، در معرض خطر دیابت نوع 2 قرار دارید و باید حداقل هر سه سال یکبار، مورد ارزیابی قرار بگیرید. اگر جزء یکی از گروه های پُرخطر هستید (از نژاد بومیان، هیسپانیک، آسیایی، آسیای جنوبی، یا آفریقایی) و یا اضافه وزن دارید (بویژه در قسمت میانی بدن)، باید زودتر و یا به دفعات بیشتر، مورد ارزیابی قرار بگیرید. سایر عوامل خطرناک دارای اهمیت عبارتند از:

- داشتن پدر، مادر، خواهر، یا برادر مبتلا به دیابت
- داشتن عوارض مرتبط با دیابت
- به دنیا آوردن نوزادی با وزن بیش از 4 کیلوگرم (9 پوند)
- دیابت بارداری (ابتلا به دیابت در دوران بارداری)
- اختلال در آزمایش تحمل گلوکز، یا گلوکز ناشتا
- فشارخون بالا
- کلسترول (چربی خون) بالا
- ابتلا به سندرم کیست های متعدد تخمدان، آکانتوزیس نیگریکانز (لکه های تیره رنگ پوستی)، یا سکیزوفرنیا

#### 5. علائم اخطار دهنده چه هستند؟

##### (What are the warning signs?)

ممکن است متوجه شوید:

- تشنه تراز معمول هستید
- دفعات بیشتری ادرار می کنید
- بدون قصد، وزنتان زیاد یا کم می شود
- خیلی خسته هستید، یا انرژی ندارید
- بریدگی ها و کبودی های روی بدنن تا به آهستگی ترمیم می شود
- در دست ها یا پاهای خود احساس سوزش، یا بی حسی و کرختی می کنید
- برای پیدایش نعوظ یا حفظ آن، مشکل دارید

گرچه، بسیاری از افراد مبتلا به دیابت، ممکن است هیچگونه علامتی از خود نشان ندهند.

#### 6. چگونه ورزش بدن شما را در برابر دیابت مقاوم می نماید؟

##### (How does exercise help your body resist diabetes?)

- چربی بدن، سلول ها را نسبت به انسولین، مقاوم تر می کند. درحالیکه، برای تبدیل گلوکز به انرژی، انسولین مورد نیاز می باشد.
- ورزش منظم، به خصوص تمرین های مقاومتی، از چربی بدن کاسته و به ماهیچه ها می افزاید. همانطور که بدن گلوکز بیشتری را جذب می کند، مقدار کمتری از آن در جریان خون باقی می ماند. این موضوع، بدین معنی است که فعالیت بدنی، مقدار قند خون را هنگام ورزش و پس از آن، پایین می آورد.
- ورزش منظم، علاوه بر تنظیم وزن و تحریک فعالیت انسولین، برای سلامت قلب هم مفید است. انجمن دیابت کانادا (The Canadian Diabetes Association)، توصیه می کند در هفته، حداقل 150 دقیقه ورزش هوازی (ایروبیک) متوسط تا شدید انجام دهید (مثلاً، 5 روز در هفته، هر بار به مدت 30 دقیقه). پس از کسب آمادگی بدنی لازم، سعی کنید تمرین های مقاومتی، مانند بلندکردن وزنه را سه بار در هفته، به ورزش خود اضافه کنید. پیش از شروع یک برنامه ی ورزشی جدید، با پزشک خانوادگی خود مشورت نمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره ی چگونگی کاهش خطر بروز دیابت، به وب سایت [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca) مراجعه کنید.

منبع: نوشته ی جنیفر پارتیچ، مجله ی آپل، نوامبر/ دسامبر 2008

به منظور مکالمه با یک بهداشت کار حرفه ای، با پزشک خانوادگی خود تماس بگیرید و یا از طریق تلفن به مرکز ارتباطات بهداشت آلبرتا (هلت لینک آلبرتا) به شماره ی (5465) 403-943-LINK، یا تلفن مجانی (5465) 1-866-408-LINK، که 24 ساعت در روز و 7 روز هفته فعال است، با یک پرستار رسمی صحبت نمایید.

مترجم: دکتر مهرناز یوسفی